

メンタルヘルス・マネジメント講座

神奈川大学心理相談センター主催で所長・杉山崇先生の公開講座が KU ポートスクエアにて開催されました。

◎うつ病 100 万人時代の超簡単うつ病予防

「うつ病アプリ」の取扱説明書

2016 年 5 月 25 日～2016 年 8 月 24 日 全 4 回 19 時～20 時半

講座申し込み人数：30 名

内容：本講座ではこれまでに明らかになってきたうつ病の心と脳のメカニズムを「うつ病アプリ（心をうつ病モードに誘導する自動システム）」と名付けて、その理解と扱い方を考えていきました。アプリはみんなに共通しているところと、それぞれの状況で変わってくるところもあるので、受講者の質問に答えながら展開されました。丁寧に一人一人の質問に答えてくれる講座は受講者から大変好評でした。

回	開講月日	内容	受講者数
第 1 回	2016 年 5 月 25 日	心にはうつ病アプリが備わっている—女性のうつ病	27 名
第 2 回	2016 年 6 月 22 日	心は「立場のセンサー」なり—職場のうつ病	24 名
第 3 回	2016 年 7 月 27 日	身体と心はつながっている—中年期の危機	27 名
第 4 回	2016 年 8 月 24 日	予防には「鬼と仏」が必要？—管理職のうつ病	29 名

◎「どうせうまくいかない」が「なんかうまくいく」に変わる講座

認知行動療法ではじめるメンタルヘルス・マネジメント

2016 年 9 月 28 日～2017 年 1 月 25 日 全 5 回 19 時～20 時半

講座申し込み人数：35 名

内容：認知行動療法は科学の力で「うまくいかない理由」を発見し、「うまくいく方法」に導くワークを開発しています。このワークを使えば、「今までうまくいかなかった」としても、今日からは「うまくいきそう」に変えることができます。日本人向けにカスタマイズした認知行動療法のワークシートを使って毎日がうまくいきそうと思えることを目指しました。今回の講座でも毎回受講者の質問に杉山先生が丁寧に答えながら展開され、初めはワークシートを難しいと感じた人も感情や脳の仕組みを少しずつ理解し、今までより少しうまくいきそうと思える自分と出会って帰って行かれました。

回	開講月日	内容	受講者数
第 1 回	2016 年 9 月 28 日	ネガティブ思考の方程式は掛け算だった—脳が作り出す出来事	32 名
第 2 回	2016 年 10 月 26 日	心のクセを見直そう	25 名
第 3 回	2016 年 11 月 30 日	ネガティブ・スパイラルを見直そう	26 名
第 4 回	2016 年 12 月 21 日	感情と意識のフュージョンが「嫌」を増やす	20 名
第 5 回	2017 年 1 月 25 日	人間関係のリストラ法	28 名

(文責：八木阿紀)